

behealthSM



Vivir mejor
con **Migraña**

MIGRAÑA:

*Causas, tratamientos y consejos
de estilo de vida*

**Guía completa para entender
y manejar la condición**

Apoiado por:

abbvie



¿Qué es la migraña?

La migraña no es solo un dolor de cabeza fuerte. Es una experiencia que puede dejarte agotado y frustrado. Aparte del dolor intenso, podrías sentir náuseas, vómitos y ser muy sensible a la luz y los sonidos. Los episodios pueden durar desde unas pocas horas hasta varios días, interfiriendo con tu vida diaria.

Causas y factores desencadenantes

Aunque la causa exacta de la migraña sigue siendo un misterio, sabemos que varios factores pueden desencadenarla. **Estos son algunos de los más comunes:**



Estrés emocional: Las situaciones estresantes pueden ser un gran desencadenante.



Cambios hormonales: Especialmente en las mujeres, los cambios hormonales como los del ciclo menstrual pueden provocar migrañas.



Alimentos y bebidas: Algunos alimentos como el chocolate, el queso añejo y las bebidas alcohólicas pueden ser problemáticos.



Sueño: Tanto la falta de sueño como dormir demasiado pueden desencadenar migrañas.



Ambiente: Luces brillantes, ruidos fuertes y olores intensos pueden ser desencadenantes.



Clima: Los cambios en el clima también pueden afectar.

Opciones de tratamiento

El tratamiento de la migraña puede ser un poco de prueba y error hasta encontrar lo que funciona mejor para ti. **Los medicamentos usados para combatir las migrañas se dividen en dos grandes categorías:**



Analgésicos

También conocidos como "**tratamiento agudo**" o "**abortivo**", estos tipos de medicamentos se toman durante los ataques de migraña y están diseñados para detener los síntomas.



Medicamentos preventivos

Estos tipos de medicamentos **se toman regularmente**, a menudo todos los días, para reducir la intensidad o la frecuencia de las migrañas.

Hábitos y estilo de vida para prevenir los episodios de migraña

Prevenir las migrañas implica conocer tus desencadenantes y hacer algunos cambios en tu vida diaria. Aquí tienes algunos consejos:



Dieta: Come comidas balanceadas y regulares. **Mantente hidratado** y evita los alimentos y bebidas que sabes que te provocan migrañas.



Sueño: Ten un **horario de sueño regular** y trata de evitar la cafeína y las pantallas electrónicas antes de dormir.



Ejercicio: La actividad física regular puede ayudarte a reducir el estrés y prevenir migrañas. **Prueba actividades de bajo impacto** como caminar, nadar o practicar yoga.



Manejo del estrés: Aprender a relajarte con **técnicas como la meditación**, la respiración profunda y el yoga.



Ambiente: Durante una migraña, **estar en un lugar tranquilo y oscuro puede ayudarte a sentirte mejor**. Usa gafas de sol para protegerte de la luz brillante y tapones para los oídos si el ruido es un problema.



Lleva un diario de migrañas: **Anota cuándo tienes migrañas** y lo que pudiste haber hecho o comido antes para identificar patrones.

Vivir con migraña puede ser un desafío, pero no estás solo.

Con el tratamiento adecuado y algunos cambios en tu estilo de vida, es posible manejar los síntomas y mejorar tu calidad de vida. Trabaja de cerca con tu médico para encontrar el plan que mejor funcione para ti.